

# YO DONA

yodona.com

**ES EL  
MOMENTO  
DE ELEGIR  
DIETA**

Las mejores,  
a examen

**ARQUITECTURA  
ENTREVISTA A  
CARME PIGEM**

La primera  
española en ganar  
el Pritzker

En portada  
LA TOP  
MARTA ORTIZ

*Moda*

# LA LEY DEL ROJO

Y OTROS  
10 MANDAMIENTOS  
DEL ARMARIO  
DE VERANO

Mangas con volumen • Flores retro • Sport 24 horas...

EL MUNDO

8 DE ABRIL DE 2017, N.º 623. YO DONA SE VENDE EL SÁBADO CON EL MUNDO POR 2€  
EL RESTO DE LA SEMANA, VENTA INDEPENDIENTE POR 1,50€





De arriba abajo y de izq. a dcha.,

Gisele Bündchen, Elsa Pataky, Kate Hudson, Naomi Watts y Reese Witherspoon.



## 09.00 DEPORTE MADRUGADOR

Las primeras horas del día son las más adecuadas para practicar ejercicio al aire libre. Aunque al levantarse los músculos están algo adormecidos (el calentamiento ha de ser más potente), el deporte matutino proporciona un efecto revitalizante al mismo tiempo que facilita incluirlo en la rutina. Pero lo más importante es que entre las 7 y las 9 –o al final de la tarde– la intensidad de la radiación ultravioleta es menor, ya que el 60% de esta se concentra en las horas centrales, de 12 a 16. En cualquier caso es imprescindible llevar gorra y gafas y poner SPF en las zonas expuestas. Las fórmulas *sport*, más ligeras, resistentes al agua y al sudor, y fáciles de reaplicar, lo hacen más sencillo.



Con toque de color. Sports BB SPF50+ (42 €), de Shiseido

Fotoprotector ISDIN FusionGel Sport SPF50+ (19,95 €), de Isdin

Bruma facial Sun Sport SPF30 (44 €), de Lancaster



Para pieles claras o sensibles al sol, **EFICACIA SOLAR** (28,95 €/30 un), de Innéov



## 10.00 DESAYUNO CON SPF

Aparte de los famosos betacarotenos, presentes en las zanahorias, hay otros nutrientes que ayudan a la piel a estar más protegida frente al sol. Como el licopeno y los flavonoides del tomate o la sandía; la vitamina E (en los frutos secos) y los antioxidantes que abundan en el brócoli o las fresas. La nutricosmética, que concentra dosis de estos componentes, también es un buen complemento (solo eso, no sustituye, insisten los dermatólogos) de la fotoprotección tópica. Se recomienda empezar a tomarla al menos 15 días antes de la exposición solar.



Perlas para preparar la piel (21,50 €), de Arkosol

## 11.00 ¿SIN CREMA?

La respuesta es sí, pero solo 10 minutos y entre esta hora y las 13.00. Un reciente estudio de la Universidad Politécnica de Valencia determina que este es el tiempo de exposición solar diaria –sin ningún filtro– para que, gracias al efecto de los rayos del sol, el organismo produzca las dosis necesarias de vitamina D, esencial para la salud ósea. «Sobrepasados esos 10 minutos el sol dejará de producir vitamina D y solo dañará la piel» apunta el doctor Ángel Pizarro, responsable de la unidad de Prevención y Diagnóstico precoz de melanoma de la Clínica Dermatológica Internacional. Y advierte que las personas con extrema sensibilidad o riesgo de melanoma deben abstenerse y, si tienen déficit, recurrir a los complementos nutricionales.

# 12.00

## LAS HORAS CRÍTICAS

Es habitual recomendar que entre las 12.00 y las 16.00 se evite tomar el sol. Pese a todo, según datos de Cruz Roja, el 76% de las mujeres lo hace. Ante eso, el único escudo posible es la fotoprotección, algo que cada vez tenemos más en cuenta: en 2016, las ventas del sector crecieron un 9%, lo que se tradujo en 30 millones de botes. Elegirlo bien es imprescindible. «Siempre con índice entre 30 y 50», advierte José Carlos Moreno, de la Asociación Española de Dermatología.

En las texturas «prima el gusto y la necesidad cutánea», resuelve. Brumas, cremas que repelen la arena o no dejan manchas, para pieles sensibles o con acné... ¿Qué será lo próximo? Los doctores Moreno y Pizarro coinciden en que la fotoprotección por vía oral (en pastilla) marcará un antes y un después.



Acabado luminoso. Bruma *Soleil Bronzer* SPF 50 (31 €), de Lancôme



Refrescante. Bruma *Ice Infusion* SPF50 (34 €), de Germaine de Capuccini



Antiarena. *Idéal Soleil* SPF50 (22 €), de Vichy



Para pieles con acné. *Cleanance* SPF30 (18 €), de Avène



Crema facial antiarrugas. *Aromessence* SPF30 (29,65 €), de Decléor



No mancha la ropa. *Spray protege & hidrata* SPF50 (15 €), de Nivea



En mousse. *Protect & Cool* SPF30 (19,90 €), de Piz Buin



1 CC cream SPF50+ (20 €), de **Bella Aurora**. A la venta a finales de abril. 2 *Stick* con color SPF30 (87,50 €), de **Sisley**. 3 Acondicionador Solar *Sublime Expert* (17,35 €), de **L'Oréal Professionnel**. 4 Polvos de sol *Bronze Goddess* (50 €), de **Estée Lauder**. 5 Sella la fibra capilar. *Sealing Cream* (28,50 €), de **System Professional**. 6 Aceite de brillo Sun *Protect BC* (12,34 €), de **Schwarzkopf Professional**. 7 *CC Crème Soleil* para pelo (23,50 €), de **Kérastase**.

# 15.00

## RETOQUE MAESTRO

Llega la hora de irse al chiringuito. Bases de cobertura ligera (y con SPF) y polvos bronceadores se encargan de maquillar y proteger en un solo gesto. Por otro lado, aceites y lociones facilitan el peinado y previenen los posibles daños capilares.



4

5

6

7

# 18.00

## DUCHA REPARADORA

Los cuidados postsolares son esenciales para mantener la piel hidratada, calmarla y regenerar la barrera cutánea. Además, ayudan a mantener un tono uniforme durante más tiempo. Por eso, ¿conviene aplicar los productos *aftersun* tras cada exposición solar?, aconseja el doctor Moreno, no solo cuando exista alguna quemadura leve. Y no únicamente en el cuerpo. Cada vez hay más fórmulas específicas para el rostro que al mismo tiempo luchan contra el fotoenvejecimiento, así como para el pelo, con un extra de hidratación.



Para lavar pelo y cuerpo, de la línea *Su* (17 €), de **Davines**

Calma y repara. *After Sun Kiss* (15,60 €), de **Anne Møller**

Para pelo. Ampollas *Rescate 1 minuto* (5,50 €/3 un), de **Pantene**

Repara e hidrata la cara. Bálamo *Sunissime* (30 €), de **Lierac**

En sérum. *Aftersun Sun Secret* (23 €), de **Sensilis**

FOTOS: GETTY IMAGES / GRES / SHUTTERSTOCK / D.R.